**Техника песочной терапии.**

Первые школы рисования песком появились в США в конце прошлого века. А изобрела такое рисование канадская режиссёр – аниматор Кэролайн Лиф, создав в 1974 году первый «песочный» мультфильм. Её опыт оказался весьма успешным и положил начало новому виду искусства – рисование песком.

Рисование песком обладает художественными достоинствами и терапевтическим эффектом. Песок способен «заземлять» негативные эмоции, рисунки из него несут в себе возможность трансформации, помогают осознать эмоциональные состояния и самые глубокие душевные переживания, дают прекрасную возможность принять, раскрыть и проявить в творчестве множество граней собственного «я».

Рисование песком может применяться в образовательных и развивающих целях: обучении чтению и письму, основам рисования, развитии познавательных процессов, расширении кругозора и общей осведомлённости, совершенствовании мелкой моторики и координации движений, развитии воображения и творческих способностей.

**Применение техники рисования песком**

Техника рисования песком на стекле позволяет решить ряд проблем: агрессивность, непослушание, гиперактивность, неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, тревожность, страхи, ночные кошмары, трудности в общении с другими детьми и взрослыми, а также с детьми, имеющими разного рода психосоматические заболевания.

Во многих случаях рисование песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (например, при наличии у ребёнка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера), в других ситуациях - как вспомогательное средство, позволяющее стимулировать ребёнка, развивать его сенсомоторные навыки, снижать эмоциональное напряжение и т.д.

Часто можно использовать рисование песком в качестве психопрофилактического, развивающего средства. Дети, рисующие песком, имеют возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «я», восстановить свою психическую целостность, расслабиться и снять напряжение. Техника помогает войти в контакт со своими чувствами, а иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения, которые кажутся непреодолимыми. Работа с песком помогает вдохновиться, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытые ощущения счастья и творчества. А главное – ощутить себя не только автором созданного произведения, но и творцом своей жизни. Высвобождается внутренняя энергия, приходит осознание того, « что я хочу делать и как». В этом арт - терапевтическом процессе приобретается ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации и самоактуализации личности, а также повышению самооценки, уверенности в себе.